

“Je denkt: dit hoort erbij”

Seksueel geweld is een ernstig en complex probleem. Het kan iedereen overkomen, ongeacht leeftijd, geslacht, afkomst of achtergrond. En het gebeurt overal: binnen het gezin, op school, bij de sportvereniging of op de werkvloer. In veel gevallen is de dader iemand uit de directe omgeving van het slachtoffer.

De gemeente Groningen vindt het belangrijk om bij te dragen aan bewustwording onder slachtoffers, omstanders én professionals. Want alleen door erover te praten, kunnen we patronen doorbreken.

Geheim
Maaïke* weet als geen ander wat seksueel misbruik met een mens kan doen. Tegenwoordig werkt ze als ervaringsdeskundige bij de GGD, met focus op huiselijk geweld, kindermishandeling en het Centrum Seksueel Geweld (CSG). Maar haar eigen verhaal begon op jonge leeftijd, in een klein dorp waar geheimen zelden uitgesproken werden.

Dit hoort erbij
“Mijn vader heeft me seksueel misbruikt”, vertelt Maaïke. “Dat begon toen ik ongeveer vier jaar oud was. In het begin ging het om aanrakingen, meekijken onder de douche, lang bij me blijven bij het naar bed gaan. Langzaam gingen die aanrakingen over in seksuele handelingen. Voor mij was dat normaal. Je denkt: dit hoort erbij. Ik wist niet beter.”

Vuile was
“Ik groeide op met mijn ouders en mijn zus. We woonden in een klein dorp, wat aan de ene kant prettig was: iedereen kende elkaar. Maar het betekende ook dat je de vuile was niet buiten hing. Ik denk dat



sommige mensen het wel wisten, maar het niet wilden zien.”

Indirecte signalen
Er waren wel signalen. “Ik mocht bijvoorbeeld van mijn moeder niet naar de schoolarts, vanwege de blauwe plekken. Bij gym waren die plekken duidelijk zichtbaar. Ook had ik vaak blaasontstekingen”, zegt Maaïke. Op de middelbare school ging ze overcompenseren. “Ik wilde té goed presteren, was té aardig, altijd aan het pleasen. Ik schoot daarin door. Daarnaast was ik vaak moe, had ik hoofdpijn, blaasontsteking, was ik schrikachtig en regelmatig ziek of afwezig.

Onthulling
In de tweede klas van de middelbare school deed Maaïke voor het eerst haar verhaal. “Mijn opa heeft mij ook aangerand. Toen ik dat vertelde, kwam ook het verleden van mijn moeder aan het licht. Zij bleek ook jarenlang seksueel misbruikt te zijn door haar vader.”

Ontkenning
Toen Maaïke daarna sprak over het misbruik door haar eigen vader, werd ze niet geloofd. “Dat van mijn

opa geloofde men direct, omdat het mijn moeder ook was overkomen. Maar dat mijn vader mij iets had aangedaan, daar wilden ze niet aan. Want hoe kon mijn moeder trouwen met een man die dat haar kind zou aandoen? Iedereen – ook mijn ouders en zus – zat vol in de ontkenning. Het misbruik van mijn moeder nam alle ruimte in. Dat was een enorme strijd. Een eindeloos welles-nietesspel. Ik denk dat dat mij het allermeeeste pijn heeft gedaan: dat niemand mij geloofde”, zegt ze triest.

Praten
Toch bleef Maaïke praten. Over haar ervaringen, over herstel, en over de impact van generaties lang gezwegen trauma’s. “Op een gegeven moment ontmoette ik een woonbegeleider die mij behandelde als mens. Ze gaf mij de ruimte om alles op mijn eigen manier en tempo te doen. Dat gaf mij een gevoel van veiligheid. Dat is wat me het meest heeft geholpen: echt gehoord worden.”

Missie
Vandaag de dag helpt Maaïke anderen met soortgelijke ervaringen.

Als ervaringsdeskundige werkt ze samen met professionals in trainingen, waarbij zij de praktijk belicht vanuit haar eigen verhaal. “Voor mij is dit méér dan werk. Het is een missie. Omdat ik het zelf heb meegemaakt. Ik ben er gelukkig van hersteld – of nou ja... je komt er nooit helemaal overheen. Maar ik heb geleerd ermee te leven, en betekenis te geven aan mijn ervaring.”

Tips
Maaïke wil slachtoffers en betrokkenen iets meegeven. “Weet: het is nooit jouw schuld. Veel slachtoffers voelen dat wel zo. Probeer er tóch over te praten”, benadrukt ze, “hoe moeilijk dat ook is. Zoek lotgenoten. En als omstander: heb je vermoedens? Denk dan niet meteen ‘het zal wel meevallen’. Wat als het wél zo is? Durf te vragen of er iets vervelends is gebeurd. Daar is niks mis mee.”

Bewustwording
Seksueel geweld laat diepe sporen na, zowel op persoonlijk als maatschappelijk niveau. Daarom investeren de gemeente Groningen en het Centrum Seksueel Geweld in voorlichting en bewustwording, als onderdeel van de bredere aanpak tegen huiselijk geweld.

Expositie
Als onderdeel van deze campagne is van 1 tot en met 12 september de expositie ‘Silent Scream’ te zien in het gemeentekantoor aan het Gedempte Zuiderdiep 98. Bezoekers zijn welkom van maandag tot en met vrijdag, tussen 09:00 en 16:30 uur

Hulp nodig of vermoedens van seksueel geweld? Neem contact op met het Centrum Seksueel Geweld via centrumseksueelgeweld.nl of bel 0800-0188 (gratis en anoniem).

*Maaïke is een gefingeerde naam.



Gemeenteraad

Live uitgezonden bijeenkomsten

Politieke Woensdag
10 september 2025
(Stadhuis, Grote Markt 1, Raadzaal)
15:30 – 16:20 uur
Politiek Vragenuur en mededelingen college
(geen inspraak)

16:30 – 18:00 uur
Uitkomsten Participatietraject Geheugenpaviljoen

18:30 – 19:30 uur
Fietsstrategie 2025 - 2035

20:00 – 21:30 uur
Nieuw Muziekcentrum

(Stadhuis, Grote Markt 1, Oude Raadzaal)
16:30 – 17:30 uur
Ontwerp Omgevingsprogramma Groennormen

(Stadhuis, Grote Markt 1, Anda Kerkhovenzaal)
19:30 – 20:00 uur
Inwoners in gesprek met raadsleden

Geen uitzending – spreekhalfruur voor informele ontmoeting inwoners/raadsleden. Vrije inloop, maar verzoek is even aanmelden bij de griffie. Inwoners en organisaties kunnen ideeën/plannen presenteren; dan is tijdig aanmelden bij de griffie noodzakelijk.

Belangstellenden kunnen de vergaderingen vanaf de publieke tribune bijwonen. Ook is er op de publieke tribune ringleiding voor slechthorenden.

Insprekers die bij een vergadering willen inspreken, dienen zich uiterlijk 24 uur voor de vergadering aan te melden via de griffie.

Schriftelijke bijdragen kunnen tot uiterlijk 24 uur van tevoren worden aangeleverd via de griffie. De tekst wordt dan gedeeld met de raadsleden en openbaar (zonder privé-gegevens) aan het betreffende agendapunt gekoppeld.

Contactgegevens:
griffie@groningen.nl of via telefoonnummer 050 367 7702.

Deze en andere vergaderingen kun je live mee- of terugkijken via: gemeenteraad.groningen.nl.

Wegwerkzaamheden Zuiderpark

In de avond en nacht van **maandag 8 en dinsdag 9 september** komt er nieuw asfalt op de rijbaan van het Zuiderpark. Er wordt gewerkt tussen de Herebrug en de Oosterbrug. Op deze beide dagen is de rijbaan van **19:00 uur tot 06:00 uur** afgesloten voor verkeer en is met borden een omleiding aangegeven. Overdag is de weg open voor verkeer.

Nieuws uit Ten Boer

Groningen start met isolatieaanpak Nij Begun

Vanaf 2 september gaat het subsidieloket van de isolatieaanpak van Nij Begun deels open voor de eerste postcodes. Niet iedereen kan meteen aan de slag. Om wachtrijen te voorkomen, komen elke maand nieuwe postcodes aan de beurt die een aanvraag kunnen doen. De isolatieaanpak van Nij Begun is een belangrijke stap om de ereschuld aan Groningen in te lossen. Het gaat hierbij om een subsidieregeling van het Rijk, waarmee woningeigenaren in de regio hun huis goed kunnen isoleren en ventileren. Zo krijg jij een comfortabelere woning én een lagere energierekening. Als gemeente helpen we door hierover te informeren en de weg te wijzen.

Voor je aanvraag en om te zien wanneer jouw postcode aan de beurt is, ga je naar isolatie.nijbegun.nl. Daar vind je een PostcodeCheck, uitleg over de regeling en de mogelijkheid om gratis ondersteuning aan te vragen. Heb je vragen of wil je begeleiding bij het aanvragen? Dan staan isolatie-ondersteuners én de gemeente voor je klaar.

Eerst een isolatieplan, dan isoleren
De subsidie is bedoeld om alle woningen in Groningen naar de landelijke isolatiestandaard te

brengen. Dat betekent dat je huis goed genoeg geïsoleerd is om zonder aardgas verwarmd te worden. Wat er in jouw woning nodig is, bepaalt een isolatieadviseur in een isolatieplan. Dit plan heb je nodig om subsidie aan te vragen.

Een afspraak voor een isolatieplan regel je eenvoudig via de website van Nij Begun. De volgorde is duidelijk: eerst een isolatieplan laten maken, dan kiezen welke maatregelen je wilt uitvoeren, vervolgens subsidie aanvragen en na goedkeuring de maatregelen laten uitvoeren.

Een jaar van opstarten en leren
Het isoleren van alle woningen in Groningen is een enorme klus. Daarom kan het zijn dat het proces in dit eerste jaar nog niet overal even soepel verloopt. Bijvoorbeeld omdat er in het begin nog niet genoeg isolatieadviseurs beschikbaar zijn. Vanaf september worden er gelukkig elke maand nieuwe adviseurs opgeleid, zodat steeds meer bewoners aan de beurt kunnen komen.

Gratis ondersteuning
Vind je het lastig om alles zelf uit te zoeken? Dan kun je gratis gebruikmaken van isolatie-onder-

steuners. Zij helpen je van A tot Z: van het maken van een financieel overzicht tot het kiezen van maatregelen en het invullen van je subsidieaanvraag.

Geen haast
Goed om te weten: er is genoeg subsidie beschikbaar voor iedereen. Je hebt tien jaar de tijd om een aanvraag te doen. Dus ook als je later aan de beurt bent of liever nog even wacht, is er voldoende geld en tijd om mee te doen.



NIEUWS

informatie van en over de gemeente Groningen | woensdag 3 september 2025



Geef meldingen over schade/vuil in jouw buurt online door!

Doet een lantaarnpaal het niet? Zie je zwerfvuil?
Ligt een stoeptegel los? Is de huisvuilcontainer vol of doet hij het niet? Doe dan een melding openbare ruimte.

Meld het eenvoudig online via meldingen.groningen.nl.

Weet wat er speelt in jouw buurt

Ook zo nieuwsgierig naar dingen die gebeuren in jouw buurt? Meld je aan voor jouw wijk- en dorpsnieuwsbrief

op gemeente.groningen.nl/nieuwsbrief.
Elke week al het wijk- en dorpsnieuws gratis in jouw mailbox.



Bewandel een educatieve route

Zo leer je meer over de natuur en historie van het Noorderplantsoen, Park Selwerd, Ten Boer en het Scharlakenbos.

Meer weten?

Ga naar nde.groningen.nl of scan



Meer informatie

Website

gemeente.groningen.nl



Bellen
14 050



Whatsapp
06 12 82 39 73

Wij geven antwoord op werkdagen tussen 8:30 en 17:00 uur.

Loketten

Kijk voor bezoekadressen en openingstijden op gemeente.groningen.nl/contact of bel ons.

Vergunningsaanvragen en plannen

gemeente.groningen.nl/bekendmakingen-en-regelingen
Download de app *Omgevings-Alert* of neem een abonnement op de e-mailservice.

Volg ons via



LinkedIn



groningen050



gem_groningen



gemeente_groningen



gemeente.groningen.nl/nieuwsbrieven

